

Entspannt zum Zahnarzt So überwinden Sie Ihre Angst



Albrecht Schmierer | Gerhard Schütz
→ Entspannt zum Zahnarzt
 So überwinden Sie Ihre Angst
 157 Seiten, Kt, 2008
 € (D) 14,95 | € (A) 15,40
 ISBN 978-3-89670-587-7

Carl-Auer Verlag
www.carl-auer.de



Über das Buch



Zwei von drei Patienten haben Angst vorm Zahnarzt. Manche Menschen entwickeln sogar eine regelrechte Zahnarztphobie: Sie wollen zum Zahnarzt, aber sie können nicht. Aus lauter Angst verzichten sie auf die Behandlung und riskieren so Schmerzen und schlechte Zähne. Dieser Ratgeber hilft, die Angst loszuwerden.

Die Autoren, ein Zahnarzt und ein Psychologe, erläutern anhand vieler Beispiele auf sehr verständliche und respektvolle

Art, wie die Angst vor der zahnärztlichen Behandlung entstehen kann und wie man sie überwindet. Ihre leicht nachvollziehbaren psychologischen Hilfen vermitteln die Gewissheit, dass niemand dem Zahnarzt ausgeliefert ist. Im Gegenteil: Jeder Patient kann seine Behandlung mit steuern. So wird der Patient zum Partner des Zahnarztes, und beide können gemeinsam zum Gelingen der Behandlung beitragen.

Ein Kapitel ist dem Thema „Zahnarztbesuch mit Kindern“ gewidmet. Es gibt Eltern einfache und hilfreiche Hinweise, um auch ihren Kindern den Besuch beim Zahnarzt so angenehm und entspannt wie möglich zu machen.

„Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass Zahnarztbesuche mit Hypnose sehr viel entspannter sein können. Vor einer Gefahr muss ich allerdings warnen: Unmittelbar nach dem Verlassen der Zahnarztpraxis war ich regelmäßig in bester Shopping-Laune und habe beschwingt CDs und anderes eingekauft.“

Bernhard Trenkle

Hier finden Sie ganz viel LebensLust:
www.carl-auer.de/lebenslust



**Ich bestelle bei
meiner Buchhandlung:**

Ex. Titel	ISBN
Entspannt zum Zahnarzt — € (D) 14,95 € (A) 15,40 Preis zzgl. Porto u. Verpackung	978-3-89670-587-7

Name _____

Straße _____

Ort _____

E-Mail _____

☐ Ja, ich hätte gerne mehr Information, bitte nehmen Sie meine Adresse für den Newsletter in den E-Mailverteiler auf.

Falls nicht möglich, bei:
 Carl-Auer Verlag • Vangerowstr. 14 • 69115 Heidelberg
 Fax: +49- (0) 62 21-64 38 22
www.carl-auer.de

Ort/Datum/Unterschrift _____ Bitte in Blockschrift ausfüllen!

Die Autoren



Dr. Albrecht Schmierer

Albrecht Schmierer, Dr., ist Zahnarzt in eigener Praxis in Stuttgart. Studium der Zahnheilkunde und Assistentenzeit an der Universität Tübingen; psychologische Ausbildung in Gestalttherapie, Psychosomatik und Hypnose. Präsident der Deutschen Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose (DGZH); ehem. Vorstandsmitglied und Ehrenmitglied der Milton Erickson Gesellschaft für klinische Hypnose (M. E. G.); Vorstandsmitglied der European Society of Hypnosis (ESH) sowie der International Society of Hypnosis (ISH). Lehrbeauftragter der Freien Universität Berlin und der Eberhard-Karls-Universität Tübingen für Hypnose in der Zahnmedizin. Autor bzw. Herausgeber zahlreicher Buch- und CD-Veröffentlichungen.

Kontakt: www.praxis-schmierer.de



Dr. Gerhard Schütz

Gerhard Schütz, Dr., ist Diplompsychologe und Psychologischer Psychotherapeut mit Schwerpunkt Hypnose in eigener Praxis in Berlin-Steglitz. Er hat Ausbildungen in Klinischer Hypnose, NLP, Paartherapie und Familientherapie, ist Supervisor der Deutschen Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose (DGZH) und Co-Leiter der Regionalstelle Berlin/Brandenburg der DGZH. Autor mehrerer Bücher zum Thema Hypnose und Kommunikation.

Kontakt: www.gerhard-schuetz.de

Inhaltsverzeichnis

Kindheitserinnerungen

Was ist Angst?

Definition

Krankhafte Formen der Angst

Phobische Störungen

Soziale Phobien

Spezifische Phobien

Panikstörungen

Posttraumatische Belastungsstörungen

Angst als Erregungszustand

Die Angst vor der zahnärztlichen Behandlung

Wie diese Angst entstehen kann

Traumatische Erfahrungen, die mit dem Mund- oder Kopfbereich in Zusammenhang stehen

Erlebter Vertrauensbruch

Generalisierte Überempfindlichkeit

Horrorgeschichten (dental legends)

Angstübertragung

Schamgefühl

Welche Angstauslöser gibt es?

Methoden zur Angst- und Schmerzreduktion

Hypnose

Wichtige Fragen

Verhaltenstherapie

Den inneren Dialog umschreiben

Systematische Desensibilisierung

Rekonditionierung durch Neuverknüpfung

Autogenes Training

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson

So gehen Sie vor

Disziplin, Mutmacher und Bodyfeedback

Mit Willenskraft und Disziplin

Sich selbst Mut machen

Bodyfeedback

Atemtechniken

Die einfache Bauchatmung

Die Bauchatmung mit angehaltenem Atem

NLP und die Submodalitäten

Sinnesmodalitäten und Submodalitäten

Vollnarkose und Sedierung

Vollnarkose

Lachgas

Dormicum

Die zahnärztliche Behandlung

Vor der Behandlung

Gedankenaustausch

Sich Unterstützung holen

Kraftsymbol

Während der Behandlung

Wie kann ich mich ablenken?

Was tun, wenn es trotz Spritze noch wehtut?

Wie kann ich während der Behandlung

mit dem Zahnarzt kommunizieren?

Woher weiß ich, was der Zahnarzt tut?

Schmerz: Entstehung, Erleben und Veränderung

Die Komponenten des Schmerzes

Die sensorische Komponente

Die affektive Komponente

Die kognitive Komponente

Die Gate-Control-Theorie

Psychologische und körperliche Wechselwirkungen

Chronischer Schmerz

Phantomschmerz

Die Psychologie des Schmerzes

Schmerz und kultureller Hintergrund

Schmerz und Lerntheorien

Die klassische Konditionierung

Die operante Konditionierung

Das Modelllernen

Die Ausrichtung der Aufmerksamkeit

Kontrollüberzeugungen

Audioanalgesie zur Überdeckung von Schmerzen

Mundgeruch

Echter Mundgeruch

Mundgeruchspobie (Halitophobie)

Eingebildeter Mundgeruch

Hilfe, mein Kind hat Angst vor dem Zahnarzt!

Kindliche Ängste

Anweisungen für die Eltern

Unter der Lupe: Die Angst des Patienten und die Angst des Zahnarztes

Die Angst des Patienten

Die Angst des Zahnarztes

Der Dialog muss stimmen

Literatur

Entspannungs-CDs

Regionalstellen der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) e.V.

Über die Autoren